中華教育衛生聯合會小叢書之十七　文理

眼睛衛生

上海昆山花園五號

由中華醫學會博醫會及中華基督教青年會組合而成

List of Bulletins and Their Prices.

本會出版小叢書目錄

1.	"Sanitation of a Chinese City."	1.	中國城市衛生論
2.	"Mode of Infection and Prevention."	2.	疾病傳染防禦論
3.	"Tuberculosis."	3.	癆病
4.	"Infant Hygiene."	4.	嬰孩衛生
5.	"Sexual Advice for Young Men."	5.	一失足成千古恨
6.	"Home Sanitation."	6.	家庭衛生
7.	"Prevention of Cold."	7.	傷風防禦法
8.	"Cholera."	8	霍亂
9.	"Tobacco."	9.	烟草利害論
10.	"Hookworm."	10.	貧民弱國之鈎蟲症
11.	"Kill the Fly."	11.	滅蠅
12.	"Smallpox."	12.	天花
13.	"Venereal Diseases."	13.	花柳病
14.	"Plague."	14.	瘟疫
15.	"Malaria."	15.	瘧疾
16.	"Personal Hygiene."	16.	個人衛生
17.	"Care of Eyes."	17.	眼睛衛生
18.	"Care of Teeth."	18.	牙齒衛生

All the above mentioned Bulletins are sold at $6 per 1,000.

以上各種叢書每千册洋六元

眼睛衛生

（文理）

緒論

眼爲求學利器。諺云、百聞不如一見。可知眼之價値矣。宗教之理。非不高且深也。然人卒遲疑不肯遽信者、正以不能目覩耳。且眼不僅爲學識上之所必需也。卽謀生者亦不可少。是以盲聾之人。往往流爲乞丐。然則眼不衛生。卽足以啓貧病之漸。不亦大可畏耶。且眼又不僅爲謀生所必需也。仰觀俯察。極瞻視之娛。一旦失明。聞聲而不相見。悵悵不知所之。其鬱悶爲何如也。然則人生樂事。多半在於眼睛矣。然眼睛明眊。又不獨關於人生苦樂也。詩云、巧笑倩兮。美目盼兮。少年男女容貌美醜。以眼爲中心點。雖有絕代佳人。若爛眼沾濡。蠅蟲飛繞。望之不掩鼻而過去者。幾希矣。然則眼睛不衛生。則雖有美貌。亦復變爲醜容矣。

且又不僅於妍媸關係也患眼疾者較百病尤爲痛苦若夫荒職業耗光陰亦不較他疾爲輕且自己不能作事反需他人之服事一日不愈卽一日不能爲社會有用之人亦可慨已眼睛如此緊要自應加意保護奈何不知提防反加蹧踐以致釀成風眼、火眼、爛眼、近視眼、散光眼、以自貽伊戚耶甚或年未老而眼已花身猶強而目忽瞽誰之咎耶雖然此亦未必有意爲之特不知眼睛衞生之道耳故述眼睛衞生法

第一節　防近視

近視有得之遺傳非保護所能免者然此要屬例外大凡近視者以讀書人爲多而農夫樵子則最少以眼之勞逸不同也防免之法約有三事

(甲)光線、　光太弱則目力爲損猶之物太重則精力不勝也故曰身

過勞則傷目過勞則耗嘗見人黃昏讀書不張燈火女子刺繡亦有暗中摸索者如此最足傷眼蓋昏暗光中辨認毫芒正如使小兒負重物必不能勝任也

昔者美國有山洞幽冥無光洞中有水魚棲其中歷千百世遂皆無眼有地鼠居地下常不見光目遂昏且眼亦甚小云人在暗光中作事雖不遽至瞽目久之亦恐近視散光諸患作矣最妙早臥早起多用日光少用燈光開窗坐於窗右使光線從左上方射下如此則光不奪目直射書上而反映於眼簾最可取用洋燈者置案左側每日拭罩使明罩上另有燈擈可購用否則剪硬紙以代亦能反光如更用黑紙戴額上令光不致直射於眼爲妥西人室中備電燈者恐光射目常於燈下懸半透明磁盤故使燈光上射天花板而後反照於下法不同而用意一

也或問不能備明燈奈何曰不然一燈能用數年所費固無幾何處不可節省而必謂無力購置耶且光暗則目傷目傷則作事成效少賺錢無多其損失較備明燈爲倍蓰若目受病則恐醫藥之資視此爲猶鉅矣故家中不置明燈者非果財力不足也特愚且嬾耳燈罩每日須擦潔淨其下通風否則油烟縷縷匪惟傷目亦復傷肺

(乙)毋看小字書　看小字書眼最受累如必須看者十數分鐘便一休息譬力弱擔重物必須數步一憩也望遠最能養目不妨時一爲之

(丙)配眼鏡　有人頭痛目眩不知病根安在一旦配得合光眼鏡頓覺胸襟爲快天地皆寬無論讀書作事皆極便利有力者每二年驗光一次如鏡不合則更換之此亦要事也

第二節　嬰兒眸炎症

美國盲童學校諸生。因此症而致盲者。約十之二三。此因兒出母胎。經過陰道。自觸細菌。遂以致疾。若其母患白濁症。則尤然矣。發症之期。不出一月。輕重不等。始炎眼內皮。繼炎眼外衣。再後炎及睛珠內部。三日竟能致盲。幸有預防法。人人可用。嬰時落地後。以棉蘸溫硼酸水洗眼。一棉只洗一眼。毋同用。其後用百分一銀水滴入。此一八八一年德醫士所發明也。先是嬰兒生後。不出一月便發眼症者。千之百。既用此法。發眼症者千之十七人。是每千人中減少八十三人也。

或謂銀水所以治白濁菌者。用此是疑兒母有白濁也。殊不合。曰非也。不論患白濁與否。產門總有細菌。用之有利而無害。或又曰銀水點眼。往往目發赤。恐不妥。曰目赤數日即愈。無害。不點銀水。則恐疾發而成盲矣。

第三節　睟粒炎及其預防之法

睟粒炎。華人多有患者。往年遣派華工。或資送諸生留學。其因此不得出洋者。不知凡幾。（出洋者須先驗身。必毫無疾病乃可）此症不易治。治亦甚痛。平時作事少成績。初患覺眼微癢。不時流淚。早起眼糊粘着。不可驟啓。眼內皮沙粒纍纍然。始而硬且透明。未幾遂破生膿水。尤畏光。迨結成疤。上臉重而下垂。疤縮。瞼皮捲而內向。睫毛刺破明衣。細菌乘之。則後害不堪設想矣。有時肉質變厚且大。每生血管。朦蔽瞳人。其猶苦者。內皮潰爛。粘連眼球。痛楚不可言喻。誠不可不思所以防範之也。

防範法　眼病傳染物。究爲動物植物。至今議論紛紜。尚難確定。然病人之眼淚眼矢。以及書籍衣巾器具等。皆足以傳病於他人。實皆醫士

所公認也是故病人所用一切器具無論在家庭中或旅舍中皆應劃分限界不可擅用以杜傳染中國戲園飯店輪船火車以及一切公共遊戲之場多有通用毛巾是乃傳染眼症之媒最危險決不可用以拭目也尤要者毋與病者同居覺眼有疾則及早醫治毋遺後患餘如實行個人衞生則與眼睛亦大有裨益蓋受傳染者多爲貧窮衰弱穢濁不潔之人也茲本會著有憎穢歌附錄於下

第四節　憎穢歌

日星之麗於天者　朗然其皎也　魚鳥之遊於地者　悠然其好也

荷水凝珠兮　且瑩然其潔也　泉流成澗兮　亦冷然其澈也

面庭槐與堤柳兮　并飄然其綽約也　玩春華與秋菊兮　復郁然其芳烈也

奈何播然首出庶物之人類兮　顧囚首而垢面　夜與蚊蚋同夢兮　晝與青蠅共饍　牀榻之蜰蟲盈掬兮　渾身之蟣虱殆遍　身不浴兮汗滿衣　几不拭兮塵積案　室不張火月爲燈　庭不修除風掃院　兒溺臭兮心欲嘔　濁氣鬱兮頭爲眩　可以人而不如物乎　何乃自躋於卑賤

著作兼發行者　中華教育衛生聯合會

婚姻

哲嗣學

是書專論宗嗣改良之道且皆根據科學經驗二者以爲言人能本此求婚則子孝孫賢可操左券價七角中華教育衛生聯合會發行七折出售外埠函購郵票代銀可也

HEREDITY IN RELATION TO EUGENICS

BY

CHARLES BENEDICT DAVENPORT

TRANSLATED BY THE

JOINT COUNCIL ON PUBLIC HEALTH EDUCATION

5 Quinsan Gardens, Shanghai

Price 70 cents

50% discount for Schools perchasing 10 or more copies